

# Affirmationen: „Gesunder Schlaf“

---

1. Ich weiß, dass die Silent Subliminals funktionieren
2. Meine Affirmationen sind immer wirksamer und effektiver
3. Ich schlafe sehr gut
4. Ich besitze einen gesunden Schlaf
5. Ich schlafe ruhig und tief
6. Ich schlafe entspannt und ruhig ein
7. Ich schlafe schnell ein
8. Ich habe einen gesunden Schlaf
9. Einschlafen fällt mir sehr leicht
10. Ich komme vor dem Schlafengehen innerlich zur Ruhe
11. Ich komme abends zur Ruhe
12. Ich schlafe fest und tief
13. Ich kann durchschlafen
14. Durchschlafen fällt mir sehr leicht
15. Ich schlafe durch
16. Ich schlafe ruhig und entspannt
17. Ich schlafe immer entspannt ein
18. Ein gesunder Schlaf ist mir sehr wichtig
19. Ich weiß, dass ich durchschlafen kann
20. Ich schlafe tief und fest
21. Mein Schlaf ist erholsam und entspannt
22. Mein Schlaf ist tief und fest
23. Während ich schlafe, träume ich von angenehmen Dingen
24. Während ich schlafe, habe ich angenehme Träume
25. Ich habe während ich schlafe klare und deutliche Träume
26. Ich wache morgens erfrischend auf
27. Ich wache morgens energiegeladen auf
28. Morgens wache ich voller Tatendrang auf
29. Ich wache morgens entspannt und erholt auf
30. Ich kann überall schnell und gut einschlafen

31. Ich schlafe tief und fest
32. Ich vertraue dem Leben
33. Ich bin reine Lebensenergie
34. Ich bin glücklich und zufrieden
35. Ich liebe mich

**Hinweis:** Auch wenn man die unterschwelligen Affirmationen nicht hören kann, sollten Sie die Lautstärke nicht zu weit aufdrehen. Dies gilt insbesondere für die Datei Silent PUR, sprich: Für die Datei ohne Musik und ohne Naturgeräusche.

**Mehr Silent Subliminals:**

[www.die-silent-subliminals.de](http://www.die-silent-subliminals.de)

[www.silent-subliminals-shop.de](http://www.silent-subliminals-shop.de)

**Bei Facebook:**

[www.facebook.com/diesilentsubliminalsdeutsch](https://www.facebook.com/diesilentsubliminalsdeutsch)

**Copyright by Michael Iatroudakis**

**(Dieses Transskript unterliegt dem Urheberrecht und darf daher nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden. Nur für privaten Gebrauch vorgesehen.)**